PROYECTO TALLER SALUDABLE
ESCUELA LA COLINA
2014

ESCUELA LA COLINA
DIRECTOR.
PUERTO MONTT

CARACTERISTICAS GENERALES

El taller de vida saludable nació de un problema grande que afecta tanto a la población chilena como a nuestra comunidad educativa que es la OBESIDAD O EL SOBREPESO, nuestra idea como escuela fue formar un taller saludable, dirigido a todos los alumnos de nuestra escuela con sobrepeso u obesidad de 1° a 8° básico y cuyo fin sea la reducción del peso o bien así la mejora en la autoestima aspecto fundamental e importante para el desarrollo integro de nuestros alumnos.

Objetivo general

Fomentar la actividad física y la buena alimentación como parte de la vida cotidiana con el fin de bajar niveles de obesidad, sobrepeso y sedentarismo de parte de nuestros alumnos de la escuela la colina.

Este proyecto permitirá que los alumnos se enfoquen en la disminución de su peso corporal y la baja de peso con el fin de mejorar su autoestima no solo con los demás sino con el mismo, ya que la obesidad o sobrepeso te influye bastante en tu autoestima.

A QUIEN VA DIRIGIDO

A todos los alumnos de la escuela básica la colina que tengan obesidad o sobrepeso y que tengan la motivación para bajar de peso.

Horario

Lunes de 15:45 a 17:45 horas

El proyecto será ejecutado por el profesor de educación física del establecimiento Pedro Fernández.

Las actividades serán:

- Circuitos físicos, en donde ellos realicen de acuerdo a sus capacidades diferentes movimiento ya sea correr, saltar, lanzar, caminar, etc.
- Subidas y bajadas de escaleras
- Caminatas
- Charlas con el Cesfam de Antonio Varas
- Mediciones antropométricas, talla y peso

Este proyecto lo ejecutara la escuela la colina con aporte, y se espera que factores externos no influyan en nuestro trabajo y me refiero a:

- Alguna enfermedad del alumno, la cual no le permita asistir al taller
- Mala conducta o baja en rendimiento académico
- Suspensión de clases o feriados, esto permitirá no tener una continuidad de trabajo

Cuánto dura el proyecto:

Este proyecto culmina en noviembre y se espera tener resultados de acuerdo a las mediciones que se les realizara al comienzo del taller. Nuestro objetivo es reducir el peso de todos los alumnos que asisten a nuestro taller

Ideas nuevas

Este proyecto es nuevo dentro nuestra comunidad ya que nació de un problema a nivel interno por la alta demanda de niños con sobrepeso y obesidad con el único objetivo de mejorar su autoestima y su forma de pensar en el futuro, que sean alumno con un gran poder de esfuerzo y sacrificio y de saber que se pueden lograr las metas siempre y cuando exista trabajo y constancia.

Lunes de 15:45 a 17:45 horas
• Patricio Garrido ✓ • Solange Garrido ✓ • Any Guerra ✓ • Tamara Belmar • Cristian Mansilla • Luis acuña ✓ • Luciano Coney • Carlos Calixto • Jerimy Ojeda ✓ • Roxana Muñoz ✓